

エシカル消費・食品ロス削減で 未来がかわる



令和7年度エシカル消費・食品ロス削減啓発ポスター・標語コンテスト最優秀作品 成定直起さんの作品です。

目次

1. エシカル消費とは
2. エシカル消費の4つの柱
3. 食品ロスの現状を知ろう
4. 食品ロスと環境問題
5. 家庭・学校でできる食品ロス削減
6. 社会・企業での取り組み事例
7. 今日からできる行動
8. 私の行動宣言

自分の行動を振り返ってみよう

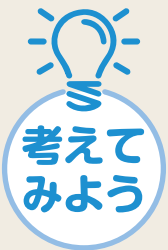
- 今日、あなたは朝食を食べましたか。
- コンビニで飲み物を買いましたか。
- 昼食を残しましたか。

私たちは毎日「買う」「食べる」「捨てる」という行動を繰り返しています。今日一日の行動を思い出してみてください。その何気ない行動が、実は地球環境や世界の人々の暮らしにつながっています。今日の授業では、「エシカル消費」と「食品ロス」を通して、私たち一人一人が未来の社会をより良くするためにできることを考えます。

今日の学習目標

この授業を終えたとき、次の3つが説明できるようになりましょう。

- エシカル消費とは何か
- 食品ロスが環境や社会に与える影響
- 今日から自分にできる行動



次の行動のうち、「エシカルな行動」だと思うものに○を付けてみましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ 必要な分だけ食品を買います | ☐ 食べ切れないほど注文します |
| ☐ 地元で作られた野菜を選びます | ☐ まだ使えるものをすぐ買い替えます |
| ☐ 食べ残しを減らします | |

答えは授業の中で考えていきます。

1 エシカル消費とは？

(1) エシカル消費の定義

「エシカル (Ethical)」とは、「倫理的な」「道徳的な」という意味です。

つまり、**エシカル消費**とは、自分だけではなく、社会や環境、未来の世代にも配慮して商品やサービスを選ぶことです。

- 例えば、
- 地元で作られた野菜を選びます
 - 必要な分だけ買います
 - 長く使える商品を選びます
 - フェアトレード認証商品を購入します
 - リサイクルされた商品やサービスを利用します

などがエシカル消費です。

高価な商品を買うことではなく、「自分の選択が社会や環境にどのような影響を与えるか」を考えることが大切です。

(2) エシカル消費の効果

- 環境への負荷を減らします
- 生産者や労働者の生活を守ります
- 動物や自然環境を保護します
- あなたの選択が社会を変える力になります

高校生であっても、日頃の買い物や食事の選択を少し意識することで、社会や環境を良くすることにつながります。例えば、コンビニやスーパーで商品を選ぶとき、「どのように作られたか」「誰がかかわったか」を一度考えるだけでも、エシカル消費の第一歩になります。

具体的な行動例

いつもの選択	エシカルな選択
必要以上に購入します	必要な量だけを購入します
使い捨てを選びます	長く使えるものを選びます
賞味期限だけ見て捨てます	食べられるか確認します
食べ残します	食べ切れる量を注文します
地域(産地)を意識せず選びます	地元産の商品を選びます

*参考

賞味期限は「おいしく食べられる目安」です。期限後すぐ食べられなくなるわけではありません。一方、消費期限は安全に食べられる期限です。

大切なのは、「完璧」を目指すことではありません。

今日からできる小さな行動を積み重ねることが、未来の社会や地球環境を守ることにつながります。

2 エシカル消費の4つの柱

エシカル消費は、ただ「高い商品を買う」ことではなく、**人や社会、環境、地域、動物福祉への配慮をして選択すること**です。本教材では分かりやすく4つに整理しています。

(1) 人や社会への配慮

エシカル消費の1つ目の柱は、人（人権）や社会を守る選択です。
私たちの購入は、生産者や労働者の生活や権利に直接つながっています。



エシカル消費 認証マーク QRコード
環境省 環境ラベル等データベース

① フェアトレード認証商品*

コーヒー、チョコレート、バナナなどでよく見られ、これらを購入します

➡ 生産者に適正な報酬が支払われ、児童労働の防止や労働環境の改善につながります

*フェアトレード認証商品とは、生産者の生活や人権、環境に配慮し、公正な取引によって作られた商品です。

② 労働環境を守る企業の商品

過酷な労働や長時間労働を行わないフェア企業の商品を選びます

消費者の選択が企業の社会的責任を後押しします

(2) 環境への配慮

環境への配慮とは、**地球への負荷を減らす選択**を行うことです。私たちの消費活動は、資源の採取、製造、輸送、廃棄のすべての過程で環境に影響を与えています。

① プラスチック削減

マイバッグやマイボトルを使うことで、使い捨てプラスチックの使用を減らします

→ プラスチックごみの海洋流出や自然破壊の抑制につながります

② リサイクル商品や再生紙の使用

ノートや文房具、ペットボトルなどリサイクル素材を選びます

→ 森林資源の保護や廃棄物の削減に役立ちます

③ 再生可能エネルギーの利用

再生可能エネルギーを活用して製造された商品（お菓子、ビール、コーヒー等）やサービス（宿泊施設や店舗など）を利用します

→ 二酸化炭素の排出を減らし、地球温暖化対策に貢献します

④ 有機農産物の利用

有機農産物とは、化学肥料や化学合成農薬の使用をできるだけ避け、自然の力を活用して生産された農産物を利用します。また、遺伝子組換え技術に頼らずに栽培されることも特徴です

→ 土や水の環境を守ったり、生物多様性の保全につながります

(3) 地域への配慮

「地域への配慮」とは、地産地消や被災地産品の購入だけでなく、地域の商店や事業者の利用、伝統工芸品の購入、地域資源を活用した観光などを通じて、地域経済や雇用、文化の継承を応援する消費行動です。私たちの買い物は、その地域の未来を支える力となり、持続可能な地域社会づくりにつながります。

① 地産地消

地域で生産された農林水産物や加工品を購入・消費することで

→ 地域の農林水産業を応援できます

地域内でお金が循環し、雇用の維持につながります

輸送距離が短くなり、環境負荷の軽減にもつながります

生産者の顔が見え、安心感が得られます

② 被災地産品の購入

災害の影響を受けた地域で生産・製造された商品を購入します

→ 被災地の事業者や生産者の復興を支援できます

現地産業の継続や雇用確保につながります

継続的な消費を通じた中長期的な復興支援となります

③ 地域の商店や事業者の利用

大型店やインターネット通販だけでなく、地元商店街や地域事業者を利用することで。

→ 地域経済の活性化につながります

地域の雇用を支えます

地域コミュニティの維持に貢献します



(4) 動物福祉への配慮

4つ目の柱は、**動物福祉を守る消費**です。私たちの選択は、野生動物や海洋資源、森林などの生態系にも影響を与えます。

① サステナブルな水産物の選択

MSC 認証など、持続可能な漁業で獲られた魚を選びます

→ 過剰漁業を防ぎ、生態系を守ります

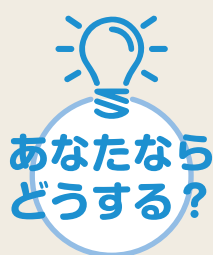


MSC認証の概要
Marine Stewardship Council

② 動物福祉対応の商品

(ア) 動物実験を行っていない化粧品や動物福祉に配慮した原材料を使用した衣料品を選びます

(イ) 動物の苦痛や負担を減らす飼育方法で生産された卵などを選びます



次の場面で、エシカルな選択を考えてみましょう。

① コンビニで弁当を買うとき

(新しい弁当：600円、今日中に食べる値引き弁当：500円)

② ビュッフェで食事をするとき

③ スーパーで買い物をするとき

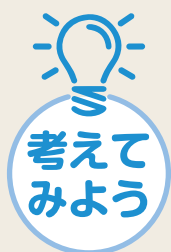
④ 洋服を買うとき

⑤ ペットボトル飲料を買うとき

3 食品ロスの現状を知ろう

皆さんは、食べ物を捨てたことがありますか。食べ残した給食や、お腹いっぱいに残した食事、賞味期限が近いという理由で捨てた食品など、思い当たる人もいるかもしれません。このように**まだ食べることができるにもかかわらず捨てられてしまう食品**を「食品ロス」といいます。

日本では、**年間約461万トン（令和6年度 消費者庁・農林水産省・環境省推計）**の食品ロスが発生しています。このうち、**家庭から約224万トン、食品関連事業者から約237万トン**となっています。461万トンという数字は想像しにくいかもしれません。そこで、一人あたりに換算すると、日本人は**毎日おにぎり約1個分（約102g）の食べ物**を捨てている計算になります。



もし、クラス40人全員が毎日おにぎり1個分を捨てたら、1年間ではどれくらいになるでしょうか。

- $40 \text{ 人} \times 102 \text{ g} \times 365 \text{ 日} = \text{約 } 1.5 \text{ トン}$
- たった1クラスでも、1年間で乗用車1台ほどの重さに相当する食べ物が失われる計算になります。高校では購買や昼食、お弁当などでも食品ロスが発生しています。

もし、今日のお昼におにぎり1個をそのまま捨てると言われたら、皆さんはどう感じるでしょうか。

世界では…

一方で、世界には十分な食事がとれず、栄養不足に苦しむ人々がいます。日本の食品ロスは非常に大きく、世界の食料問題を考える上でも重要な課題です。

もちろん、日本で余った食品をそのまま世界へ届けられるわけではありません。しかし、「食べ物を大切にする」という意識は、世界全体の食料問題を考える第一歩になります。



4 食品ロスと環境問題

「捨てるのは食べ物だから、環境には関係ない。」 本当にそうでしょうか。

そう思っていないですか。

実は、食べ物を捨てることは、食べ物そのものだけではなく、その生産や流通に使われた多くの資源も無駄にすることになります。

例えば、お米が食卓に届くまでには、

田んぼで稲を育てる → 水を使う → 農機具を動かす燃料を使う →
精米する → トラックで運ぶ → 店で販売する

という多くの過程があります。

つまり、ご飯を残すことは、その背景にある**水・電気・燃料・人の労力**まで無駄にすることにつながります。

さらに、廃棄された食品の焼却や処理では温室効果ガスも排出されます。政府は食品ロスに伴う温室効果ガス排出量や経済損失についても推計を公表し、食品ロス削減が気候変動対策にもつながることを示しています。また、食品ロス削減はSDGs 目標12「つくる責任 つかう責任」にも関係しています。

現在、エシカル消費は良いことだと考えられていますが、なぜ実践が難しいのかを考えよう。



グループで話し合い、理由も考えてみましょう。

5 家庭・学校でできる食品ロス削減

食品ロスは、日常生活の中で誰もが関わる問題です。しかし、家庭や学校での工夫次第で、大きく削減することができます。高校生も、身近な行動を通じて「食品ロスゼロ」に向けた取り組みに参加できます。

(1) 家庭でできる食品ロス削減

家庭では、食品の計画的な管理と工夫がポイントです。

■ 冷蔵庫整理

- (ア) 購入した食材を見える位置に置くことで、使い忘れや賞味期限・消費期限切れを防ぎます
- (イ) 「先買ったものを先に使う」先入れ先出しのルールを活用します

■ 計画的に買う

献立を決めてから買い物をすることで、不要な食品の購入を減らせます

→ 買いすぎによる廃棄を防ぎ、家計にもやさしい

■ 余った食材のリメイク

余った野菜やパン、調味料を使って新しい料理に変身させます

例：余った野菜を炒め物やスープにする、パンをフレンチトーストに変える。

こうした工夫は、食品ロスを減らすだけでなく、**家族との食事の楽しみ**にもつながります。

(2) 学校でできる食品ロス削減

- ① 各クラスにおいて、家庭での食品ロス削減アイデアコンテストを実施します
→ 家庭でできる食品ロス削減のアイデアを考え、クラスで共有します
- ② 創意工夫を競うことで、生徒の意識が高まります
- ③ 優秀作品は校内で紹介し、学校全体で食品ロス削減を意識します

(3) まとめ

- ① 家庭では、冷蔵庫整理、計画的購入、余った食材のリメイクが効果的です
- ② 学校では、コンテスト形式やアイデア発表を通して、楽しみながら意識を高めることができます
- ③ 小さな取り組みも、**食品ロス削減** → **資源節約** → **環境貢献** に大きくつながります

6 社会・企業での取り組み事例

食品ロス削減やエシカル消費は、家庭や学校だけでなく、**社会全体や企業の取り組み**によっても大きく進められています。企業が行う工夫や活動は、消費者の選択と密接に結びついており、私たちの意識が変わることで、より良い社会を作る力になります。

(1) コンビニ・スーパーでの商品割引

- 1 多くのスーパーやコンビニでは、**賞味期限・消費期限が近い食品を割引価格で販売**し、期限切れによる廃棄を減らす取り組みを行っています。

(2) フードバンク活動

- 1 フードバンクは、まだ食べられる未利用食品を必要な人に届ける仕組みです。
- 2 スーパーや食品メーカーから提供された食品を、各種団体や学校・地域を通じて支援を必要とする人々へ配布します。

(3) 食品メーカーの取り組み

- 1 規格外野菜や廃棄削減商品（例：ニンジンの皮や芯を活用したスープ、豆腐を作る際に出る「おから」を使ったお菓子等）を販売することで、生産段階から廃棄を減らす取り組みが進んでいます。
- 2 規格外野菜の加工品（カット野菜やスープ）、賞味期限が長めの商品、パンの活用商品（ラスク等）などが開発されています。

(4) 流通・外食での食品ロス削減の取り組み

1 1/3 ルール

食品業界には「1/3ルール」という商習慣があります。

（ア）製造日から賞味期限までの期間を3等分します

（イ）最初の1/3までに小売店へ納品します

（ウ）次の1/3までに販売します

（エ）残りの1/3の時点で売れ残った商品は返品や廃棄の対象になる場合があります

この仕組みによって、まだ食べられる食品が廃棄されることがあります。

近年では、食品ロス削減のために納品期限を緩和するなどの見直しが進められています。

2 食べきり運動（ぎふ食べきり運動）

飲食店で行われている食品ロス削減運動です。

（ア）食べられる量を注文します

（イ）料理を残さず食べきります

（ウ）必要に応じて持ち帰り（mottECO*）を活用します

（エ）家庭では食材を使い切り、調理くずを減らします

*mottECOとは、環境省などが推進する食品ロス削減の取組で、飲食店で食べ残した料理を持ち帰る行動を促すものです。「もっとエコ」と「持って帰ろう」という意味が込められています。



③ 30・10（さんまる・いちまる）運動

食事会で発生する食べ残しを減らすための運動です。

（ア）乾杯後30分間は自分の席で料理を楽しみます

（イ）終了前10分間は席に戻って料理を食べきります

長野県松本市から始まり、現在は全国の自治体へ広がっています。

7 今日からできる行動

今日からできる具体的な行動例を列記しています。既にやっていること、今からできそうなことを3個以上チェックし、実践しましょう。

買い物に行く前に

- ☐ 冷蔵庫の在庫確認をします
- ☐ マイバッグを持参します

買い物中

- ☐ すぐに食べる食品は「てまえどり」を実践します
- ☐ 規格外野菜や訳あり商品を積極的に購入します
- ☐ 地元産（地産地消）の食品を選ぶようにします
- ☐ 環境や人権に配慮した認証商品（フェアトレード、有機JASなど）を選びます
- ☐ 過剰包装の商品よりも簡易包装の商品を選びます
- ☐ 量り売りや必要量だけ購入できる商品を利用します
- ☐ 値引きされた見切り品や賞味期限が近い商品を活用します

家庭での保管・調理

- ☐ 購入した食品を先に買ったものから使います（先入れ先出し）
- ☐ 賞味期限・消費期限を定期的に確認します
- ☐ 食品に適した方法で保存します
- ☐ 作りすぎないように献立や分量を工夫します
- ☐ 野菜の皮や茎なども活用して調理します
- ☐ 余った料理をアレンジして食べ切る工夫をします

食えるとき

- ☐ 外食時に食べきれる量を注文します
- ☐ 食べきれなかった料理を持ち帰れる場合は活用します

その他

- ☐ フードバンクや*フードドライブ活動に協力します
*フードドライブ活動とは、家庭や企業で余っている食品を集める活動のこと。
- ☐ 食品ロスやエシカル消費に関する情報を家族や友人と共有します
- ☐ 環境・社会・地域に配慮した商品やサービスを意識して選びます
- ☐ マイバッグやマイボトルを利用します
- ☐ 食品を捨てる前に、まだ食べられるか確認します

8 私の行動宣言

1 〈今日から実践すること〉

2 〈家族に伝えること〉

3 〈1カ月続けたいこと〉

《脚注》 出 典：消費者庁「食品ロスについて知る・学ぶ」（令和6年度消費者庁・農林水産省推計）